



CONSEJOS BREVES PARA LEVANTAR CARGAS

La mayoría de los problemas de la espalda se presentan a cabo de cierto tiempo. Una atención cuidadosa al levantar pesos en el trabajo y el hogar y ejercicios regulares para mantener la buena postura y fortaleza, le ayudarán a conservar una espalda sana. Los siguientes ejemplos le ayudaran a reducir los riesgos de lesiones a la espalda debido a levantar pesos.

1. Evalúe la carga. Pruebe para ver si la puede levantar con seguridad. ¿La puede aferrar con seguridad? Buenas agarraderas hacen que la carga sea más fácil de levantar. Asegúrese que la carga esté balanceada entre sus manos.



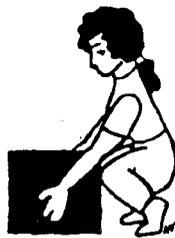
2. Acérquese la carga al cuerpo lo más posible que sea antes de levantarla y manténgala de ese modo ya que la haya levantado. Si es posible, deslice la carga contra su cuerpo antes de levantarla.



3. **Mantenga la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.** Si la carga es grande y no se puede colocar entre las rodillas flexionadas, doble la cadera y cintura con las rodillas relajadas. Es más importante el mantener la carga cerca del cuerpo que doblar las rodillas. Una solución para levantar cargas pesadas es que le ayude otra persona. Una solución mejor es el usar asistencia mecánica. (Carretilla de mano, carrito) para evitar levantar la carga.



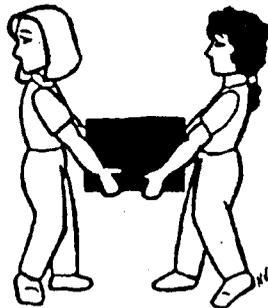
Mal



Todavía mal



Mejor



Pida ayuda con
cargas pesadas

4. Asegúrese que sus pies estén bien sentados. No levante cargas que obstruyan la visión y reduzcan la firmeza de los pies. Planee como lo va ha hacer y asegúrese de que no haya obstrucciones en la trayectoria que va ha seguir y de que no haya riesgos de resbalarse tales como pisos mojados.

5. **¡No se retuerza mientras levanta pesos!** Pivotee los pies en la dirección de la carga mientras voltea.



6. Levante el peso con suavidad y lentitud. No lo haga por medio de impulsos.

7. Organice el trabajo de manera que pueda evitar levantar pesos desde el piso o por encima del nivel de los hombros. Los Artículos que esté manejando deben de estar entre las rodillas y la altura de los hombros.



8. Si tiene que levantar mucho peso durante el día, trate de no hacerlo a un mismo tiempo. Alterne las tareas de levantar pesos con trabajos mas livianos para darle oportunidad al cuerpo de recuperarse. Recuerde, un dispositivo mecánico es tan importante para un trabajo de levantar repetitivo que para uno pesado.

9. Use los mismos principios al bajar o depositar la carga, después de haberla levantado.

10. Trate de evitar llevar la carga a una distancia de mas de tres metros (10 pies) sin obtener ayuda mecánica. Use una carretilla de mano o un carrito.